

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

El Desarrollo de estas actividades ha sido más significativo; ya que, las actividades las orienté a una despedida de mi grupo, pues se van a la secundaria, han compartido conmigo cuatro años de su formación primaria, es un grupo que me ha generado muchas satisfacciones, alegrías, retos, frustraciones en ocasiones, pero sobre todo entrega total, pues son unos alumnos muy peculiares y distintos.

Al desarrollar la actividad del regalo fue una nostalgia muy grande tanto para ellos, que algunos lloraron y de mi parte el saber que ya se van y que espero que nunca se olviden de todo lo que he tratado de transmitirles con palabras, ejemplo y mucho apoyo emocional el amor propio, la valentía, entrega, esfuerzo y dedicación en cada una de las cosas que hagan en la vida.

La actividad del trébol, quise ofrecerles esas palabras como un presente, se los imprimí y les pedí que lo colocaran en el espejo de su casa, que recurrieran a él cada que lo necesitaran, pues ahí encontrarán una frase parecida a las que siempre les he dicho, que les de aliento a superar los nuevos retos que se vendrán en esta nueva etapa de su vida.

La actividad de un paseo por el bosque me deja satisfacción y alegría, pues se convino perfectamente con una actividad permanente que es la de decir en momentos de ansiedad, inseguridad o desaliento: soy importante, soy capaz, soy suficiente, soy irremplazable y soy amado, al final se abrazaron a ellos mismos y luego en grupo, se rieron y ya de una manera menos ordenada se dirigieron con sus amigos y se volvieron a reafirmar lo que ya habían comentado, pero de un modo más natural y espontaneo.

2. *¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo?*

Se promovió de manera constante y positiva, considero que estas actividades elegidas estaban mayormente guiadas a ese objetivo, pues en lo personal y desde el comienzo del curso, he tratado de desarrollar un pensamiento crítico, autónomo y sobre todo consiente de sus emociones y del valor que posee cada uno de ellos, pues el transitar a la adolescencia y entrar a la secundaria implica un riesgo para aquellos alumnos que son vulnerables, que tienen su autoestima baja y que pueden ser orillados a asociarse con otros chicos que los influyan a realizar cosas de vandalismo, drogadicción o simplemente a abandonar sus estudios. Algo que, en este contexto de violencia generalizado en nuestra sociedad, sucede con mayor frecuencia.

3. *Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?*

Considero que la mayoría tiene conciencia, también cuenta con herramientas para seguir desarrollándola, apreciarla y obtener valor de sus capacidades, decisiones y su actuar ante los demás. Observo comportamientos, actitudes y creencias que indican una comprensión y valoración de su persona, se les ve confianza, aceptación de las emociones, eligen espacios de reflexión, tratan de solucionar conflictos mediante comunicación asertiva y poco a poco han podido aprender a poner límites con los compañeros.

Aún están en un proceso de formación de la personalidad, por lo que poco a poco tendrán que emplear y desarrollar otras herramientas cognitivas y emocionales que les ayuden a avanzar en este proceso que considero que es inacabable; ya que, cada etapa de la vida conlleva sus propios retos emocionales, sociales y para reconstruir o fortalecer su autoestima.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

La actividad 2 una carta al futuro es una actividad que me gustó mucho sobre todo para aplicarla con mi grupo el próximo ciclo escolar, para que se fijen metas a corto y mediano plazo, pero sobre todo identificar cómo se encuentran mis alumnos en relación con las competencias emocionales.

En lo personal me permitió enfocarme en mis metas, no perderlas de vista, saber lo que me duele en este momento tratar de sanar emocionalmente esas heridas, hacer acciones para evitar dejar de sentirme así, redefinir lo que quiero y saber que todo puede estar mejor de lo que ya está.

La actividad 4 me hizo identificar que aun me es necesario trabajar en mi autonomía emocional (autoestima); por lo regular, los pensamientos intrusivos sobre el amor que no merezco son recurrentes en cada objetivo que tengo y no lo logro al 100%. Se que tengo muchas cosas positivas que ofrecer a los demás, pero constantemente, aunque hago cosas lindas por mí, las veo como objetivos para poder estar bien con otros y no conmigo misma.

Por lo anterior, es necesario valorarme más y tener amor propio, reconocer otras cosas que me hacen valiosa, porque por lo general en las cualidades que menciono de manera constante son de servicio, como trabajadora, trabajo en equipo, apoyo, solidaria. Obvio estas son importantes, pero me gustaría poder sentir aprecio por las cosas que hago por mi misma, como bailar, hacer ejercicio, alimentarme sanamente, esas cosas son muy difícil que los otros las reconozcan, por lo regular las personas que me acompañan día a día, me siento juzgada, por no comer chatarra, tomar refresco o gastar dinero en vestuarios para danza sabiendo que no recibiré una remuneración por dicha actividad.

1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



<https://youtu.be/ncLlnsmannc?feature=shared>

<https://youtu.be/SMvqJ2dXTGg?si=gYhlCEBqcmglSrZG>



Rúbrica PTP 3

Instrumento para evaluar PTP del módulo 3					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.				★	Expresa de manera clara, alegría, nostalgia, frustración.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.				★	Describe las actividades realizadas, como un regalo, un paseo en el bosque y mi trébol de cuatro, las acciones de los alumnos.
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.				★	Manifiesta las actividades que mas le gustaron del módulo y como impactan en su vida y en el desarrollo de sus competencias emocionales
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.				★	Integra fotos y videos de las actividades realizadas con los alumnos.